

## Témoignage

# L'autonomie, ça se construit... en respectant le mouvement naturel de la vie

Par Catherine SCHMIDER



*Après plusieurs années d'enseignement de l'éducation physique et sportive en collège, Catherine Schmider a enseigné le parapente, puis a été responsable d'une formation de moniteurs. Aujourd'hui formatrice en relations humaines, elle s'est formée initialement auprès de Jacques Salomé et est actuellement dans le processus de certification en Communication NonViolente.*

*Elle est également sophrologue, et se consacre maintenant à transmettre des outils permettant de vivre plus de qualité dans sa vie et dans sa relation aux autres. Elle exerce son activité à travers des consultations individuelles, des conférences, des ateliers pour les parents, des formations grand public et des interventions pour les professionnels.*  
Contact : Tél. 04 92 89 15 43.  
Mail : cath.schmider@infonie.fr

**L'autonomie, c'est un thème qui me passionne, et a toujours été une valeur fondamentale pour moi, et donc très présente dans mon action d'éducation, que ce soit dans mon métier de formatrice, et dans mon rôle de mère. Je crois que c'est lié à ce que j'ai pu apprécier dans mon enfance et mon adolescence de l'autonomie qui m'a été donnée, et m'a permis de savoir faire plein de choses très tôt par moi-même, et m'a donnée une grande confiance dans mes compétences, et aussi à la souffrance que j'ai pu vivre de l'autonomie que je n'ai pas eue suffisamment à mon goût, celle me sentir libre de pouvoir penser et ressentir les choses par moi-même, et qui a créé chez moi, un espace avec un abîme de non confiance.**

À 31 ans, en découvrant en stage avec Jacques Salomé, les outils de la communication, permettant l'écoute et l'expression de soi, ainsi que l'écoute de l'autre, j'ai pu me redonner cette liberté. Mon résumé de ce que j'avais découvert, c'était « j'ai le droit de ressentir ce que je ressens, et non seulement, j'en ai le droit, mais même c'est indispensable pour être qui je suis, et pouvoir m'épanouir dans la vie ». Ce qui m'a permis de regagner progressivement cette confiance. Et comme j'ai la chance d'avoir découvert ces outils avant

d'avoir eu mes enfants, j'ai abordé mon rôle de mère et leur éducation avec une envie de leur permettre d'être le plus autonome possible en prenant en compte les 2 aspects : leur laisser la possibilité de faire par eux-mêmes le plus possible, en assurant juste le minimum de sécurité nécessaire, et les laisser être eux-mêmes en étant à leur écoute, en les confortant dans ce qu'ils pouvaient ressentir, et dans le droit d'avoir des pensées et des goûts différents des miens, en leur permettant le plus possible d'être eux-mêmes.

## Faire par soi-même

Construire l'autonomie, c'est permettre à l'enfant de faire par lui-même. Pour moi, il y a juste à laisser faire le mouvement de la vie, et à accompagner l'enfant dans ses élans naturels : il est sans cesse demandeur de découvrir et de faire par lui-même. Il y a juste à être attentif à ses demandes et à mettre le cadre protecteur nécessaire, puis le faire diminuer au fur et à mesure qu'il devient moins nécessaire.

Autour de 18 mois - 2 ans, c'est incroyable le nombre de choses qu'un enfant a envie de faire et peut faire, du moment qu'on l'accompagne à la juste distance, et pour moi c'est vraiment un moment où on peut nourrir cette construction de l'autonomie.

Vider le lave vaisselle, se servir de l'eau à table, servir la salade à tout le monde... Si on réagit par « laisse ça, tu vas le casser », « c'est trop lourd, tu vas le renverser », « tu es trop petit, tu ne vas pas y arriver », c'est nous adultes qui coupons cet élan vers l'autonomie, alors